

# 令和6年度12月こんだてひょう



韭山南小給食施設


日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきま す)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	むぎごはん				米 麦		598kcal 24.4g 32%	
		まぐろカツ	まぐろ		玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	油		
		いそかあえ		のり	もやし 白菜 ほうれん草				
		にくみそおでん	鶏肉 うすら卵 つみれ 枝豆とじゃこの揚げボール みそ 竹輪 さつま揚げ		大根 人参 こんにゃく しょうが	砂糖			
		オレンジ			オレンジ				
3	火	むぎごはん				米 麦		588kcal 20.5g 26%	
		さばのおろしがけ	さば		大根 しょうが	でん粉 砂糖	油		
		ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 キャベツ 人参 しらたき	砂糖	ごま油		
		さつまいものみそしる	生あげ みそ		白菜 チンゲン菜	さつま芋			
		りんご			りんご				
4	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング	695kcal 26.4g 38%	
		チリコンカン	豚肉 大豆 ミックスピーズ		玉ねぎ 人参 マッシュルーム パプリカ にんにく		油		
		ベーコンポテト	ベーコン		パセリ	じゃが芋	バター		
		コールスローサラダ			キャベツ フロッコリー 人参 コーン	砂糖	油		
		いちごレアチーズケーキ	ゼラチン	練乳 クリームチーズ	いちご・レモン果汁	砂糖			
5	木	むぎごはん				米 麦		586kcal 22.5g 23%	共和幼なし
		はっぼうさい	豚肉 いか えび うすら卵		にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 チンゲン菜 干し椎茸	でん粉	油 ごま油		
		はるまき	豚肉		キャベツ にら 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	春雨 小麦粉	油		
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油		
		ブルーヨーグルト		脱脂粉乳 練乳 クリーム	ブルー果汁 寒天	砂糖			
6	金	ゆうきごはん				★有機米		624kcal 23.3g 34%	オーガニック 給食 ★有機作物 市内統一献立 南小5年なし
		とりのみそやき	鶏肉 ★みそ			砂糖			
		ヤーコンのごまあえ			★ヤーコン 小松菜 キャベツ 人参	砂糖 ごま			
		のっぺいじる	生あげ		★さつま芋 ★大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	でん粉			
		しずおかみかんタルト	卵	牛乳	みかん果汁	小麦粉 砂糖	油		
9	月	うどん				小麦粉		564kcal 22.4g 29%	
		かきあげ	大豆 卵		玉ねぎ	さつま芋 小麦粉 でん粉	油		
		ほうとうじる	鶏肉 油揚げ みそ		ごぼう 干し椎茸 南瓜 大根 人参 ねぎ				
		つぼづけあえ			大根 胡瓜 キャベツ		ごま		
		パイナップル			パイナップル				
10	火	むぎごはん				米 麦		626kcal 22.5g 30%	
		たちうおのからあげねぎソースかけ	たちうお		しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま ごま油		
		やさいのいそべあえ		のり	小松菜 キャベツ もやし				
		とんじる	豚肉 みそ 豆腐		大根 人参 しょうが しめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋			
		みかん			みかん				
11	水	しょくパン/みかんジャム		脱脂粉乳	みかん	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	537kcal 26.5g 25%	富士美幼なし
		ミートローフ	豚肉 豆腐 大豆 豆乳		玉ねぎ 人参 グリンピース	パン粉 砂糖	油		
		ポテトとコーンのようふうに			コーン	じゃが芋			
		やさいスープ	鶏肉		人参 キャベツ エリンギ チンゲン菜				
		りんご			りんご				
12	木	すきやきふうたきこみごはん	牛肉		ごぼう 人参 しらたき しょうが	米 砂糖		586kcal 19.6g 39%	ふるさと 給食の日
		みしまコロッケ	豚肉		玉ねぎ	小麦粉 パン粉 じゃが芋	油		
		だいこんサラダ			大根(伊豆の国市産)キャベツ コーン	砂糖 ごま			
		とうふとはくさいのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	白菜 ねぎ				
		オレンジ			オレンジ				

13	金	むぎごはん			米 麦		559kcal 25.2g 25%	共和幼なし	
		とうふのチリソースに	豚肉 豆腐 大豆	にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 トマト ねぎ	砂糖 でん粉	油			
		にらまんじゅう	豚肉	キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが	小麦粉				
		かふうあえ		小松菜 大豆もやし 人参	砂糖 春雨	ごま油			
		バナナ		バナナ					
16	月	カレーピラフ	ウインナー		玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ マッシュルーム	米	620kcal 25.0g 40%	クリスマス 献立 	
		ローストチキン	鶏肉						
		アップルサラダ			りんご キャベツ ブロッコリー コーン	砂糖			油
		マカロニスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 白菜 小松菜	マカロニ			
		クリスマスケーキ	卵 (アレルギー用は卵・乳なし)	乳製品 練乳		砂糖 水あめ チョコ 小麦粉			
17	火	むぎごはん			米 麦		626kcal 20.6g 29%	冬至献立 富士美幼なし 	
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉			油
		ほうれんそうのゆずびたし	かつお節		ほうれん草 キャベツ 人参 ゆず				
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		大根 人参 こんにゃく ねぎ	里芋			
		みかん			みかん				
18	水	チョコカールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 チョコ	マーガリン	668kcal 24.4g 36%	
		ポテトオムレツ	卵 ウインナー 豆乳		玉ねぎ グリンピース	じゃが芋	油		
		やさいのさっぱりあえ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖			
		クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	じゃがいも 小麦粉	バター		
		りんご			りんご				
19	木	ぎゅうにくケチャップライス	牛肉		玉ねぎ 人参 にんにく	米	油	675kcal 20.8g 39%	モンゴル給食
		ポーズ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 しいたけ にんにく しょうが	春雨 でん粉 小麦粉	ごま油		
		バエツアーニーサラダ			キャベツ 玉ねぎ 人参 胡瓜	砂糖	油		
		ゴリルタイ・シュル	牛肉		しょうが 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	バター じゃが芋	ワンタンの皮		
		こうちやのムース	卵 ゼラチン	乳製品	大豆製品	砂糖			
20	金	むぎごはん			米 麦		539kcal 22.7g 24%	幼稚園なし	
		とりとさつまいものあげに	鶏肉 大豆		人参 竹の子 さや隠元 しょうが	さつま芋 砂糖 でん粉			油
		やさいのおかかあえ	かつお節		小松菜 キャベツ もやし	砂糖			
		だいこんのみそしる	豆腐 みそ 油揚げ		チンゲン菜 大根				
		パイナップル			パイナップル				
23	月	むぎごはん			米 麦		577kcal 23.7g 30%	幼稚園なし	
		れんこんハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ れんこん しょうが	砂糖 でん粉 パン粉			油
		ふゆやさいサラダ	かつおフレーク		大根 白菜 ごぼう コーン	砂糖			ごま
		かきたまみそしる	豆腐 卵 みそ		玉ねぎ えのき チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)


ふゆ やす
冬休みの食生活
しよく せい かつ
10のポイント



<p><b>た</b> (食)ベすぎに気を つけよう</p> 	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p> 	<p><b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう</p> 	<p><b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> 
<p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p> 	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう</p> 	<p><b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう</p> 	<p><b>す</b> すんで、うちの人 のお手伝いを しよう</p> 
<p><b>み</b> ンなで食卓を囲む 機会をつくろう</p> 	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p> 	<p><b>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</b></p> 	